JACOT コオーディネーション道場 in 長岡 2023

# 報 告 書

主催：公益財団法人長岡市スポーツ協会

共催：長岡市、長岡市教育委員会

日本コオーディネーショントレーニング協会（JACOT）

「コオーディネーション道場」は JACOT の登録商標です。
プログラム提供・指導委託を全国で展開しております。

## 【開催概要】

| | |
|---|---|
| 名　称 | JACOT コオーディネーション道場®in 長岡 |
| 主　催 | 公益財団法人長岡市スポーツ協会 |
| 共　催 | 長岡市、長岡市教育委員会、日本コオーディネーショントレーニング協会（JACOT） |
| 案内文 | JACOT コオーディネーション道場®は、運動の学習能力や潜在能力を引き出す運動教室です。走る、跳ぶ、投げる等の多様な動きの体験はもちろん、体育やスポーツにおける運動の学習効果を高める「共通した脳と身体の使い方」を学びます。<br>　JACOT 理事長の荒木秀夫先生が提唱しているコオーディネーション理論とトレーニング法は、東京都教育委員会が JACOT と連携して 10 年間推進してきました。現在は文京区と千代田区など公立園・学校で取組が広がっています。全国ではスポーツ教室や介護予防教室の現場でも導入されて効果が報告されています。今回は、全８回の短期教室です！新潟県で初開催の JACOT コオーディネーション道場、是非ご参加ください！ |
| 日　程 | ①10/1、②10/15、③10/22、④10/29、⑤11/5、⑥11/12、⑦11/19、⑧11/26 |
| 会　場 | 千手コミュニティセンター（①⑧回目）、長岡市市民体育館（②～⑦回目） |
| 内　容 | 体力・運動能力測定（①⑧回目）と、コオーディネーショントレーニング（②～⑦回目） |
| 対　象 | 年中・年長（9:10-10:00）、小１～小４（10:10～11:00）、小５～中学生（11:10～12:00） |
| 定　員 | 各クラス 20 名／参加者数：年中・年長（26 名）、小１～小４（25 名）、小５～中学生（９名） |
| 参加費 | １人 8,000 円（保険料含む）※全８回分 |
| 講　師 | JACOT 副理事長・事務局長・認定講師　菅野 映 / JACOT 認定指導員　佐藤 直紀 |

## 【募集チラシ】

（表）８月 20 日の体験会

（裏）10 月～11 月のコオーディネーション道場

## 【講師・スタッフ一覧】

| 氏　名 | 役割 | 所属・役職 | 取得ライセンス |
|---|---|---|---|
| 菅野　映 | プログラム考案・指導 | JACOT 副理事長・事務局長 | JACOT 認定講師 |
| 佐藤　直紀 | 企画運営・指導 | 公益財団法人長岡市スポーツ協会 | JACOT 認定指導員 |
| 室賀　大樹 | 企画運営・調整 | 公益財団法人長岡市スポーツ協会 | JACOT 認定普及員 |
| 小川　瑞穂 | 運営スタッフ | 公益財団法人長岡市スポーツ協会 | － |
| 山下　大輔 | 運営スタッフ | 公益財団法人長岡市スポーツ協会 | － |
| 加藤　翼 | 運営スタッフ | 公益財団法人長岡市スポーツ協会 | － |
| 渡邉　俊樹 | 運営スタッフ | 公益財団法人長岡市スポーツ協会 | JACOT 認定普及員 |
| 青柳　彩 | 運営スタッフ | 公益財団法人長岡市スポーツ協会 | JACOT 認定普及員 |
| 泉田　湧哉 | 運営スタッフ | 公益財団法人長岡市スポーツ協会 | JACOT 認定普及員 |
| 小泉　公人 | 運営スタッフ | 公益財団法人長岡市スポーツ協会 | JACOT 認定普及員 |
| 鹿目　裕夢 | 運営スタッフ | 公益財団法人長岡市スポーツ協会 | － |
| 西村　奈美 | 運営スタッフ | 公益財団法人長岡市スポーツ協会 | － |
| 佐竹　楽希 | 運営スタッフ | 公益財団法人長岡市スポーツ協会 | JACOT 認定普及員 |
| 河井　昌子 | 指導補助スタッフ | － | JACOT 認定普及員 |
| 村山　ゆかり | 指導補助スタッフ | － | JACOT 認定普及員 |
| 金内　恵美 | 指導補助スタッフ | フィットネスサークルユウキ | JACOT 認定普及員 |
| 坂井　葉月 | 指導補助スタッフ | フィットネスサークルユウキ | JACOT 認定普及員 |
| 小林　奈津子 | 指導補助スタッフ | フィットネスサークルユウキ | JACOT 認定普及員 |
| 京谷　梨紗 | 指導補助スタッフ | － | JACOT 認定普及員 |

## 【体力・運動能力測定の種目】　事前測定 10/1、事後測定 11/26

往復走

両足連続跳び越し

反復横跳び

立ち幅跳び

# JACOT コオーディネーション道場 in 長岡　当日の様子【幼児】

「くの字運動」

「ラディアン」

フラフープを使って

ボールを使って

コーンのスラローム走

みんな大好き「ジャングル鬼ごっこ」

みんなでロケットジャンプ

幼児クラスの集合写真

# JACOT コオーディネーション道場 in 長岡　当日の様子と感想【小中】

「クローリング」

「ラディアン」

ダブルダッチが自然と跳べる！

フープタッチ（最高記録は 48 回）

独創的なジャングルの中で鬼ごっこ

「三すくみ鬼ごっこ」

１年生～４年生クラスの集合写真

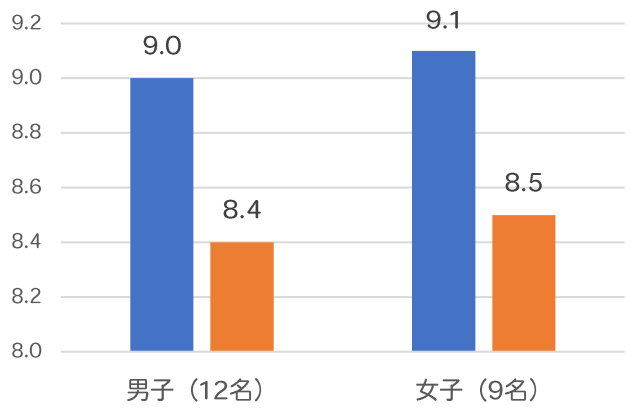
５年生～中学生クラスの集合写真

・また来年も参加したい。　・動くことが楽しい　・鬼ごっこや縄跳びで楽しく運動できて良かった。
・足が速くなった。　・跳び箱ができるようになった。　・大縄や縄跳びいっぱい跳べるようになった。
・早く行動できるようになった。　・いっぱい体を動かして、汗もいっぱいで楽しかった。
・友達がいっぱいできて良かった。　・ゲーム感覚で楽しくトレーニングができて良かった。
・学校でやらない運動が知れたし、コツやアドバイスもたくさん知ることができて良かった。
・学校で好きな体育の授業を、もっと積極的に取り組めるようになった。　・下校が前より楽になった。

# JACOT コオーディネーション道場 in 長岡　体力・運動能力測定【幼児】

幼児クラス全体の平均値の変化（お休み等で測定ができなかった場合はデータに含めていません）

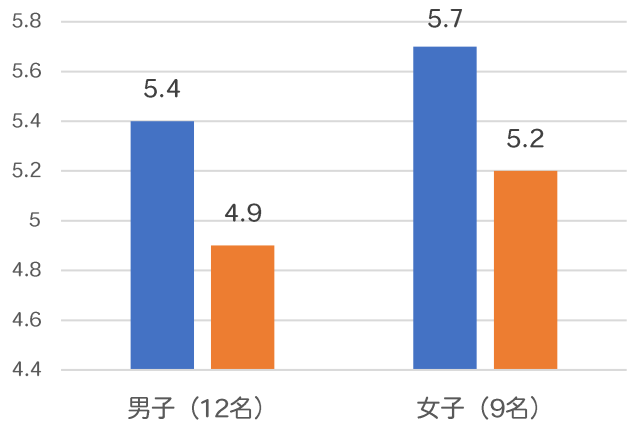
## ①往復走（秒）■事前 10/1　■事後 11/26




【結果と考察】
２か月に６回のトレーニングで
男子平均は 0.6 秒向上
女子平均は 0.6 秒向上
最大変化は 1.7 秒向上（10.7⇒9.0）
最高記録は 7.9 秒⇒7.5 秒に向上

「往復走」は敏捷性と瞬発力を測定する種目です。男女ともに平均値の向上が見られ、コオーディネーショントレーニングの効果と考えられます。
全国の幼児の調査では
通常の成長量（参考値）は
１年間で 1.0 秒向上する種目

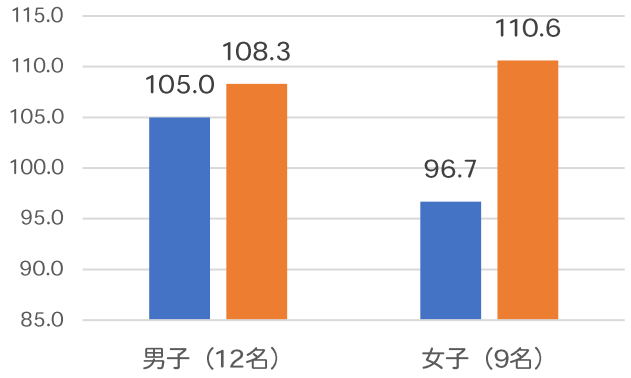
## ②両足連続跳び越し（秒）■事前 10/1　■事後 11/26




【結果と考察】
２か月に６回のトレーニングで
男子平均は 0.5 秒向上
女子平均は 0.5 秒向上
最大変化は 1.6 秒向上（7.0⇒5.4）
最高記録は 4.5 秒⇒4.0 秒に向上

「両足連続跳び越し」は調整力・敏捷性を測定する種目です。男女ともに平均値の向上が見られ、コオーディネーショントレーニングの効果と考えられます。
全国の幼児の調査では
通常の成長量（参考値）は
１年間で 1.0 秒向上する種目

## ③立ち幅跳び（cm）■事前 10/1　■事後 11/26

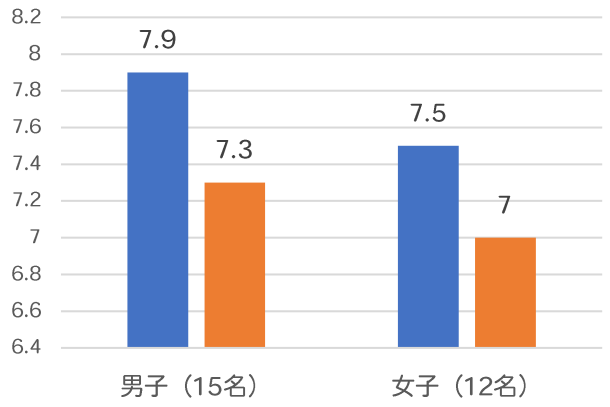



【結果と考察】
２か月に６回のトレーニングで
男子平均は 3.3cm 向上
女子平均は 13.9cm 向上
最大変化は 30cm 向上（90⇒120）
最高記録は 120cm⇒135cm に向上
「立ち幅跳び」は筋パワー（瞬発力）を測定する種目となっているため、測定日の気温が大きく影響します。寒い時期の調査では、事前よりも事後が低下する事があります。今回は男子において、気温の影響が大きかったことが考えられます。
10/1 最低気温 19.2℃　11/26 最低気温 0.7℃

# JACOT コオーディネーション道場 in 長岡　体力・運動能力調査【小中】

小中クラス全体の平均値の変化（お休み等で測定ができなかった場合はデータに含めていません）

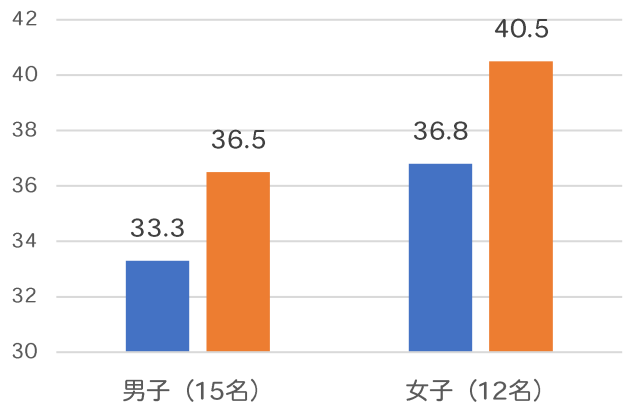
## ①往復走（秒）■事前 10/1　■事後 11/26




【結果と考察】
２か月に６回のトレーニングで
男子平均は 0.6 秒向上
女子平均は 0.5 秒向上
最大変化は 1.9 秒向上（9.3⇒7.4）
最高記録は 7.0 秒⇒6.3 秒に向上

「往復走」は敏捷性と瞬発力を測定する種目です。男女ともに平均値の向上が見られ、コオーディネーショントレーニングの効果と考えられます。
全国の小学校の体力調査による
通常の成長量（25m走参考値）
１年間で 0.5 秒向上する種目

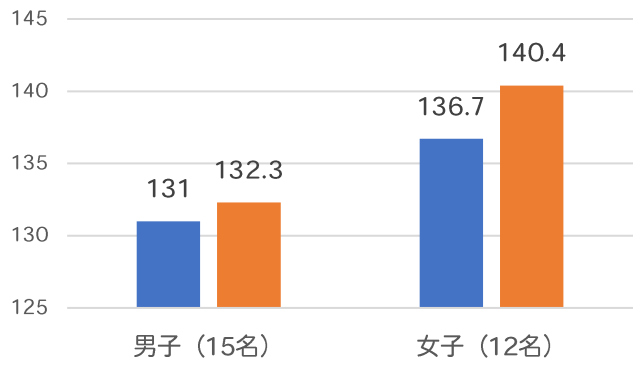
## ②反復横跳び（回）■事前 10/1　■事後 11/26




【結果と考察】
２か月に６回のトレーニングで
男子平均は 3.2 回向上
女子平均は 3.7 回向上
最大変化は 11 回向上（24⇒35）
最高記録は 47 回⇒50 回に向上

「反復横跳び」は敏捷性を測定する種目です。男女ともに平均値の向上が見られ、コオーディネーショントレーニングの効果と考えられます。
全国の小学校の体力調査による
通常の成長量（参考値）は
１年間で 3.5 回向上する種目

## ③立ち幅跳び（cm）■事前 10/1　■事後 11/26

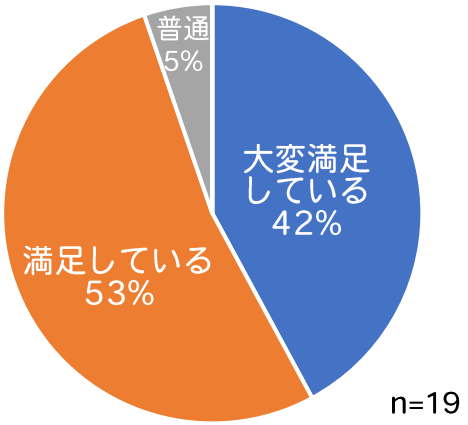



【結果と考察】
２か月に６回のトレーニングで
男子平均は 1.3cm 向上
女子平均は 3.7cm 向上
最大変化は 30cm 向上（135⇒165）
最高記録は 175cm⇒185cm に向上
「立ち幅跳び」は筋パワー（瞬発力）を測定する種目となっているため、測定日の気温が大きく影響します。寒い時期の調査では、事前よりも事後が低下する事があります。今回は男女ともに、気温の影響が大きかったことが考えられます。
10/1 最低気温 19.2℃　11/26 最低気温 0.7℃

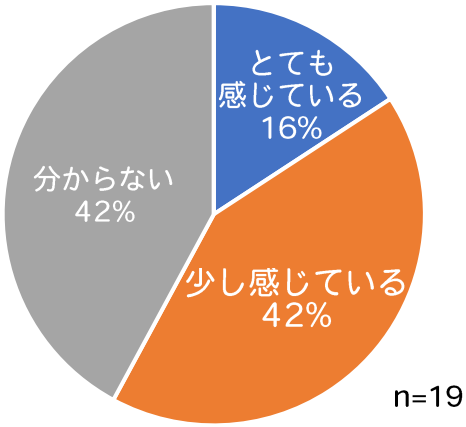
# JACOT コオーディネーション道場 in 長岡　保護者アンケート【幼児】

## 事後測定の前に実施したアンケート結果（トレーニング終了後の 7 回目 11/19 に実施）

### Q.コオーディネーション道場に対する印象




### Q.身体能力面・生活行動面での変化




**具体的な理由**

・体を動かすだけでなく、子どもたち同士で考えて行動するところがとても良かった。

・運動教室だけど遊びの延長のようで、とても楽しそうに体を動かしていた。

・スポーツだと偏りがあるが、コオーディネーションだと様々な体の動かし方を体験出来て良かった。

・親と一緒に遊びに行ってもすぐに座り込んでしまってあまり動かないが、コオーディネーション道場では色々と仕掛けて頂いたり、先生方が上手に誘導してくださるので良く動いてるなと感じた。

・初回にできなかった動きが、毎週上手になっていくので見ている方も楽しかった。

**具体的なエピソード**

・他の習い事で、今までできなかったことが、急にできるようになった。

・走力、横移動などが良くなった。
体幹も鍛えられていると感じる。

・朝の着替えが早くできるようになった。

・今まで怖がってできなかった高いところからのジャンプに挑戦する様子が見られた。

・以前より話を聞く姿勢や積極性などが育ってきていると感じる。

・コオーディネーション道場以外で運動する機会がなく、身体能力が上がったかどうかを感じるチャンスがない。

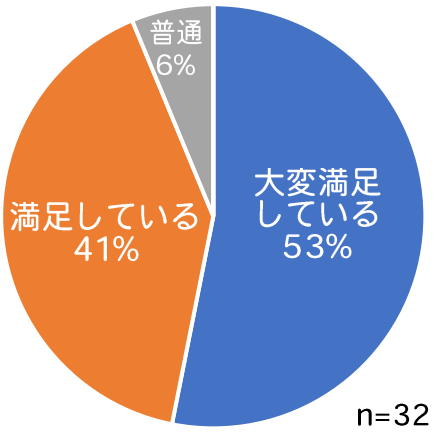
**その他の感想**

・毎年開催してほしい。
・ぜひ継続していきたいと思うので、また開催してほしい。
・長岡でも毎週コオーディネーション教室に通えるようになると良い。
・運動の楽しさも感じられたようで、体力面も気持ち的にも成長したように思う。
・はじめてのものが苦手で、どうしても積極的にできないところがあるので、
　順番に強制的にやらせることもして欲しい。
・運動教室だけど遊びの延長のようで、とても楽しそうに体を動かしていました。
・毎週親子で楽しく通っており、貴重な経験ができました。
・先生方も上手に接してくださっていて良かった。

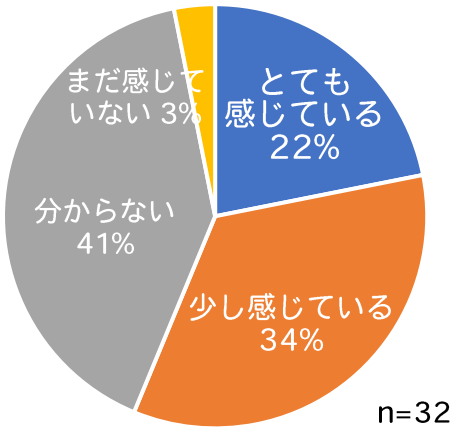
# JACOT コオーディネーション道場 in 長岡　保護者アンケート【小中】

## 事後測定の前に実施したアンケート結果（トレーニング終了後の７回目 11/19 に実施）

Q.コオーディネーション道場に対する印象




Q.身体能力面・生活行動面での変化




### 具体的な理由

・毎回子どもが楽しかった～！と言っていたので参加できて良かった。

・毎週の楽しみになるくらい子どもたちが積極的に参加していた。

・学校では教えてくれない体の使い方を教わり、すごく良かった。学年の違う子とも話をしたり、一緒に協力して行動できていた。

・もともと運動が嫌いで、今回の申し込みも悩んでいたが、毎回汗びっしょりになりながら楽しんでやっていたと思う。運動が苦手でも入りやすい、やりやすい内容だったと感じた。

・学校でも体育の授業や、友達と休み時間などで体を動かしてはいるが、この時間ほど楽しそうにやっている姿を見たことがない。

### 具体的なエピソード

・今までできなかったことが日を重ねるごとにできるようになって驚いている。

・俊敏に動くことができている。

・身支度を自分から進んでするようになった。

・今まですぐに諦めてしまうことも粘り強くチャレンジするようになった。

・週１回テニスをしているが、準備運動後の四足歩行が速くなった。

・毎回「また来たい！」「もっとやりたい」等前向きな言葉が聞けるのが嬉しい。

・他の習い事でも体の使い方が変わったのが目に見えてわかるようになった。

### その他の感想

・また是非来年も開講してほしい。子どもがいきいきと楽しく活動できていた。
・２か月ありがとうございました。継続的に体を動かすためにも定期開催を希望します。
・毎年開催があると良い。年間で長期的に開催してほしい。
・子ども２人とも先生方が大好きで参加していた。ぜひまた長岡で参加したい。
・子どもが、「あと何回あるの？終わるのさみしいな。」と言っていた。
・いつも全力で子どもたちと関わってくださり、とても安心してみていた。
・えい先生、なおっち先生、スタッフの皆さんとても優しく、子どもも日曜日を楽しみにしていた。次行った時にはできるようになりたいと家でトレーニングをやってみたりと、行動力・意欲・自信をもつことができ、すごくうれしく思っている。また次回も参加したい。

## *～全８回のプログラムを終えて～*

はじめに、本事業を支えてくださったすべての皆さまに心より感謝申し上げます。

保護者の皆様、日曜日の午前中という貴重な時間に、JACOT コオーディネーション道場®にご参加いただき誠にありがとうございました。プログラムに取り組む子どもたちにとって、たっぷりと汗をかき、笑顔で仲間と一緒に運動することは、まさに「生きること」そのものを感じる時間だったのではないでしょうか。好奇心のかたまりのような子どもたちは、言葉を発しなくても、一人一人の動きで「私はここにいるよ」「僕だってここさ」と全身で伝えてくれました。眩しいくらい輝いている瞳から、身体の内側から湧き出てきている意欲を感じて、私は自然と笑みがこぼれて、心が温かくなりました。子どもたちは夢中でプログラムに向き合い、仲間と力を合わせながら挑戦して、共に新しい課題を達成する喜びを体感していたのではないでしょうか。動きを教え込まれるのではなく、自ら行動し、自分自身を探求するかのように、仲間と共に嬉々として体を動かしている姿を見ていると、未来の凛々しくも優しい若者の姿が目に浮かんできました。

これから先、どんなことに出会っても、何が問題なのかに自分の力で気づき、前向きにその問題に立ち向かい、解決の糸口を探す。互いに心や力を合わせて、最適解を導き出し、共に喜びあうことができる人であってほしいと願います。そのような「生き抜く力」を荒木理事長のコオーディネーショントレーニング（Co-ordination Training）を通して身につけていける場を、我々大人たちが新たに共創（Co-creation）していかなければいけないと考えています。

正解がない社会で、変化が激しい VUCA 時代にこそ、「できる・できない」から解放され、「できる楽しさ」から始めるのではなく、「動く喜び」と「人と関わる喜び」を味わいながら、「できなくても楽しい」と今の自分を受け入れ、認められる関わりが大切だと強く思います。

このような素晴らしい機会を JACOT に与えて下さった公益財団法人長岡市スポーツ協会に心から感謝申し上げます。私たち JACOT は、荒木理事長のもと全国で様々な取組を行っています。熱い想いを持ったライセンス会員と共に、真摯に学び続け、よりよい実践法を目指し、日々努力してまいります。どうぞ末永く見守り頂きまして、尚一層のご支援ご協力のほどお願い申し上げます。

日本コオーディネーショントレーニング協会

JACOT 副理事長・事務局長　菅野　映

### ～ こどもたちへ ひとことメッセージ ～

「みんなのえがおがだいすきでした！またいっしょにコオーディネーションしようね！」

エビがだいすきな　エイせんせいより